

平成 27 年度 鹿児島県看護協会鹿児島地区第 3 回研修会

リフレッシュ研修 「アロマテラピー」

2015 年 8 月 29 日 (土)

講師：社会医療法人 博愛会 相良病院 放射線技師
アロマテラピーインストラクター
カラーセラピスト
楠田 喜子 先生



参加者 29 名 アンケート回収数 27 名

職種

看護師	18 名
准看護師	1 名
保健師	5 名
助産師	2 名

年齢

20 歳代	4 名	30 歳代	7 名
40 歳代	8 名	50 歳代	3 名
60 歳代	5 名		

参加動機

1) 内容にひかれたから	19 名
2) 人に勧められたから	6 名
3) その他	1 名

研修内容の評価

・とてもよかった	24 名
・よかった	3 名
・ふつう	0 名
・あまりよくなかった	0 名
・よくなかった	0 名



トリートメントオイルを
作ってみましょう



うまくできるかな♡

研修の感想やご意見

- ・とてもいい企画ですね。また機会があったら参加させてください。
- ・アロマ勉強になりました。癒しの時間でした。
- ・来年もアロマ体験お願いします。
- ・ランチバイキングも美味しくリフレッシュできた。
- ・もっと参加人数を増やしてほしい。
- ・スタッフ、患者様へも教えてあげられたらと思いました。
- ・ハンドトリートメント勉強になりました。早速行います。
- ・仕事だけでなく私生活にも生かしていきたいです。
- ・もっと話を聞きたかったです。これから勉強したいです。
- ・自分ではいけない体験、自分用のトリートメントオイルが作れ驚きでした。
- ・リラックスできました。お話もよかったです。研修時間が短く感じました。
- ・アロマについて詳しく専門的に学んで、とても楽しく自分で作ったものでリラクゼーションできたらよいと思いました。とてもリラックスできた。
- ・昨年よりアロマの講演がわかりやすく回を重ねるごとに理解できた。
- ・アロマの使用方法など知れてよかった。濃度も部位、使用方法によって違うというのを初めて知りとても勉強になりました。
- ・食事も他の病院のナースと交流できてとてもリフレッシュできました。
- ・患者様の癒しになるよう取り入れられたらすごく良いなと思いました。
- ・1人で参加するのは嫌だなと思っていたが、他病院の方と色々話しができてよかった。
- ・当院も女性疾患がありますので活用したいと思います。
- ・アロママッサージも気持ちよく香りに癒され美味しい食事で大満足の日でした。
- ・知識がないまま手浴やディフューザーを使用していましたが、今回の研修で理解しアロマを有効に使用することができそうです。
- ・アロマの種類によって効能が異なり、治療効果もあるということが分かり興味がわきました。



研修の時間、場所についてのご意見

無料の駐車場があればよかった。
研修と食事場所が近くて良かったです。



その他、お気づきのこと

研修で心が潤い食事で幸せな気分のまま帰宅します。
一日穏やかなまま過ごせそうです。



研修を終えて

アロマセラピーにより心と体の調和が図ることができ、より良い看護に結びつけることができたらいなと思います。お部屋全体がアロマの香りいっぱいになり、参加者ひとりひとりも笑顔でアンケート結果からもわかるようにとてもよかったという意見が大半であった。トリートメントオイルを作成し、最後にハンドトリートメントをお互いに行いバイキング料理でお腹いっぱいになり、至福のひとつとなった研修だったと思います。